

2017-ES FEJLESZTÉSEK A JAHN FERENC KÓRHÁZBAN

BETEGELÉGEDETTSÉGI FELMÉRÉS 2017

MEGÚJUL A SÜRGŐSSÉGI BETEGELLÁTÓ OSZTÁLY

ORVOSI NOBEL-DÍJ 2017



ÚJÉVI  
KÖRKÉRDÉSEK  
6. OLDAL

NÉVJEGY -  
KEMENCZY DÓRA  
8. OLDAL

GÓRCSÓ -  
KÖSZÖNŐLEVELEK  
15. OLDAL

DOLGOZZ ÉS TANULJ  
A JAHN FERENC BEN  
16. OLDAL



Ön mindig számíthat ránk...

# 1%

most mi számítunk Önre!



- Jahn Ferenc Dél-pesti Kórház  
Közhasznú Alapítvány
- Adószám: 18014871-1-13
- Felajánlása lehetővé teszi, hogy betegeink ellátásához **minél korszerűbb műszereket vásárolhassunk**, az elavult technikai eszközöket **újakra cseréljük**, illetve **új gyógyító eljárásokat** és ellátási formákat vezessünk be. Támogatását köszönjük!

INTERJÚ	2017-es fejlesztések a Kórházban – dr. Ralovich Zsolt főigazgató	4. OLDAL
KÖRKÉRDÉS	Visszatekintés és 2018-as tervek	6. OLDAL
NÉVJEGY	Kemenczky Dóra	8. OLDAL
GÓRCSÓ	Betegelégedettségi felmérés 2017	9. OLDAL
KÖR-KÉP	Ezért voltak egészségesek a vikingek	12. OLDAL
ALMANACH	Felújított kórtermek az Urológiai Osztályon	13. OLDAL
ALMANACH	Rendkívüli pénzügyi támogatást kapott a Jahn Ferenc Kórház	13. OLDAL
ALMANACH	Angyali jótévők a Szülészeti Osztályon	14. OLDAL
GÓRCSÓ	Köszönőlevelek	15. OLDAL
OKTATÁS	Dolgozz és tanulj a Jahn Ferenc Kórházban!	16. OLDAL
MAKROSKÓP	Orvosi Nobel-díj 2017.	17. OLDAL
ÉLETMÓD	Tabuk nélkül a vegetáriánus étkezésről	18. OLDAL

## IMPRESSZUM

## PIRULAP

a Jahn Ferenc Kórház  
és Rendelőintézet lapja  
Megjelenik kéthavonta.

**Felelős kiadó:** Dr. Ralovich Zsolt  
főigazgató

**Főszerkesztő:** Huszár Márta

**Felelős szerkesztő:** Ócsai Gábor

**Újságíró:** Szilopóczki Janka

**Tervezőszerkesztő:** Piros Zoltán

**Fotó:** Tihanyi Gábor, Ypsylon fotó

**Kapcsolat:** szerkesztoseg@pirulap.hu  
Készült az Ypsylon Média  
kommunikációs ügynökség  
gondozásában.

## Kedves Olvasónk!

Amennyiben kérdése van, akár a  
lapban megjelent témákkal, akár  
betegségekkel kapcsolatban, kér-  
jük, küldje el szerkesztőségünk  
e-mail címére,  
a [szerkesztoseg@pirulap.hu](mailto:szerkesztoseg@pirulap.hu)-ra.

A kérdéseket továbbítjuk  
a Jahn Ferenc Kórház  
orvosainak, akik a Pirulap  
hasábjain, vagy  
személyesen válaszolnak  
Önöknek!

„ÚGY ÉREZZÜK, HOGY AMIT TESZÜNK, CSAK EGY  
CSEPP A TENGERBEN. ANÉLKÜL A CSEPP NÉLKÜL  
AZONBAN SEKÉLYEBB VOLNA A TENGER.”

*Teréz anya*

# 2017-ES FEJLESZTÉSEK A JAHN FERENC KÓRHÁZBAN

INTERJÚ DR. RALOVICH ZSOLT FŐIGAZGATÓVAL

A 2017-es esztendő is eseménydúsán telt a Jahn Ferenc Kórház életében. Számos beruházás, felújítás valósult meg az idei évben. Ezekről kérdeztük a kórház főigazgatóját, dr. Ralovich Zsoltot.

## Hogyan jellemezné a 2017-es évet?

A Jahn Ferenc Kórház közel 400 ezer ember ellátásáért felelős, ezért szinte kötelességünknek érezzük, hogy minden évben minden lehetőséget megragadjunk annak érdekében, hogy fejlődni tudjon az intézmény. Szerencsére a környező önkormányzatoktól – a korábbi évekhez hasonlóan – tavaly is jelentősebb támogatásokat kaptunk, és fenntartói támogatásból, valamint uniós pályázati forrásból is tudtunk fejlesztéseket indítani.

## Milyen beruházások történtek önkormányzati támogatásból és saját forrásból?

Januárban Pestszentlőrinc-Pestszentimre Önkormányzata jóvoltából egy új, csúcstechnológias, 48 millió Ft értékű endoszkópos ultrahang készüléket helyeztünk üzembe. Ez óriási előrelépés Gasztroenterológiai osztályunk életében, hasonló műszert alig egy-két helyen használnak a fővárosban.

Ehhez kapcsolódóan – saját forrás, alapítványi és céges támogatás terhére – tavasszal jelentős részben felújítottuk a II. Belgyógyászat-Gasztroenterológiai Osztályt. A korábbi fejlesztéseket követően kifestettük az osztály folyosóit és kórtermeit, felújítottuk a fürdőszobákat, új bútorokat állítottunk be, valamint bővítettük az orvosi gázhálózatot is.

Március elején Pesterzsébet Önkormányzata az Ady Endre utcai Szakrendelőnk fizioterápiás részlegére új fizioterápiás eszközöket és kezelőágyakat vásárolt. A komfortérzet növelése érdekében kórházunk felújította az érintett fizioterápiás helyiségeket, így megújult gépparkkal és környezetben várjuk betegeinket.

Többszörői szakmai egyeztetést követően tavasszal Gyál Önkormányzata döntött úgy, hogy – az általunk üzemeltetett – Gyáli Szakrendelőben a lakosság szakellátásának javítása, a meglévő szakorvosi rendelések óraszámának növelése, az ellátás lehetőség szerinti bővítése érdekében 28 millió forinttal támogatja orvosi műszerek, számítástechnikai és egyéb eszközök beszerzését.

A nyár során 3 osztályunkon – a Neurológián, a Kardiológián és a III. Belgyógyászat

– is végeztünk felújítási munkálatokat. A betegellátás javításának érdekében az osztályokon több helyiséget alakítottunk át, festettünk ki, modernizáltunk. Meg kell említenem, hogy Soroksár Önkormányzata jóvoltából a Kardiológiai osztályon jelentősebb korszerűsítést tudtunk elvégezni. A korábbi közös helyiségek területén egy orvosi vizsgáló-, egy szoba, továbbá két elkülönítő, egy kétágyas és egy egyágyas kórterem került kialakításra.

Októberben szintén Soroksár Önkormányzatának felajánlásából egy új pajzsmirigy kamrával és a hozzá tartozó informatikai eszközökkel bővült a Kórház Izotópdiaosztikai részlege. Az új, közel 23 millió forint értékű készülék, a hozzátartozó számítógépes rendszer és a korszerű kiértékelő program segítségével hosszú időre biztosítottá vált a pajzsmirigy vizsgálatok folyamatos és biztonságos elvégzése. Az év végéhez közeledve, december 2-án két felújított, korszerűsített kórtermet is átadtunk intézményünk Urológiai Osztályán, a XVIII. kerületi Önkormányzat támogatásának köszönhetően. Az osztályon így már van teljesen akadálymentesített női és férfi kórterem is.



## Fenntartói támogatásban is részesült a kórház?

Igen, nagyon jelentős mértékben. Ilyen forrásból tudtunk modern takarítógépeket vásárolni a közterületek és mellékhelyiségek korszerűbb, higiénikusabb takarítása érdekében. Az Élelmezési osztályunkra 3 db, nagy kapacitású, energiatakarékos mosogatógép, valamint új sütő-pároló berendezés érkezett.

Vis maior támogatásból tudtunk csővezetéseket, lefolyókat cserélni, a csatorna-rend-



szer beroppanásából fakadó meghibásodást elhárítani. Hamarosan megindul két emeleten is a nyilvános mellékhelyiségek teljes felújítása. A központi műtöt ellátó klímarendszerben hőcserélők javítására kényszerültünk, az orvosigáz-hálózat vákuum rendszerének egyik szivattyúját pedig meghibásodás miatt kellett sürgősséggel pótolnunk. Legutóbb pedig a kazánház és a fűtési rendszer egyes elemeinek soron kívüli javítása érdekében folyamodtunk fenntartói támogatáshoz.

#### **Említette, hogy az uniós pályázati lehetőségeket is igyekeznek megragadni...**

A KEHOP-5.2.10 projekt keretében közel 137 millió forint vissza nem térítendő támogatásból valósítottuk meg az intézmény nővérszálló épületének külső, energetikai korszerűsítését. A beruházás nem csupán a bent lakó egészségügyi dolgozók számára biztosít kedvezőbb lakhatási körülményeket, de éves szinten akár 5 millió forintos megtakarítást is jelenthet az intézmény rezsiköltségeiben, melyet a kórház további fejlesztésére fordíthatunk. Reményeink szerint további pályázati forrásból hamarosan az épület belső korszerűsítése, a lakóhelyiségek és vizesblokkok felújítása is megtörténhet.

Szintén uniós forrásból kezdtük meg napelempark telepítését a központi telephelyen, az Ady Endre utcai Szakrendelőnk tetején és a csepeli Weiss Manfréd telephelyünkön is, mely beruházások a végükhöz közelítenek.

Ezenkívül pályázatot nyújtottunk be Egészségfejlesztési Iroda létrehozására és működtetésére, megbiztonságot növelő rendszerek vásárlására, valamint a humán erőforrás fejlesztésére, jelenleg a pályázatok értékelésére várunk, kincstári optimizmussal.

#### **Hallhatnánk pár gondolatot az Egészséges Budapest Programról?**

Talán nem túlzok, ha azt mondom, számunkra az év legfontosabb bejelentése október 19-én történt. Az intézményünkben tartott sajtótájékoztatót nyilvánossá vált, hogy az Egészséges Budapest Program keretében megközelítőleg 30 milliárd forintból újul meg a Jahn Ferenc Kórház. Már a 2017-es évben hárommilliárd forint áll rendelkezésre az összegből, 1,3 milliárd forint a diagnosztikai és terápiás eszközpark, valamint az informatikai háttér fejlesztésére. Ezen túl további 1,6 milliárd forint marad egy új műtői, diagnosztikai tömbépület építésére, a központi, Köves utcai telephely meglévő épületeinek, valamint a csepeli Weiss Manfréd telephely épületeinek építészeti-technológiai rekonstrukciójának tervezésére. A források felett a fenntartó Állami Egészségügyi Ellátó Központ diszponál, tudásunk szerint a beszerzések folyamatban vannak.

#### **Milyen további tervekkel vágnak neki a következő éveknek?**

December elején döntött a Kormány arról, hogy a Jahn Ferenc Kórház egy rendkívüli, összesen 125 millió forintos pénzügyi támogatást kap, melyet a sürgősségi betegellátáshoz tartozó részlegek felújítására fordíthatunk. Abból bővítjük és korszerűsítjük a Sürgősségi Osztályt, amelynek forgalma mára óriásira növekedett, hiszen kollégáink naponta 90-110 beteget látnak el, a nap 24 órájában. A beruházás közbeszerzését elindítottuk, sőt, a napokban már meg is kezdődtek a munkálatok. Bíz-

zom benne, hogy még a nyár előtt átadhatjuk a megújult osztályt.

Fenntartói támogatásban reménykedve felkészültünk a Központi Betegfelvételi Iroda és váróterem bővítésére, felújítására, a kórházi felvételre érkező betegek komfortérzetének javítása érdekében.

A működési hatékonyság növelése kapcsán novemberben benyújtott pályázatunk eredményes volt, így az év elején megkezdhetjük a csepeli telephelyünk fűtésrendszerének korszerűsítését.

A legnagyobb örömet és kihívást jövőre kétségtelenül a KEHOP 5.2.2 számú uniós projekt jelenti majd intézetünknek. Ennek keretében –az ÁEEK és az NFSI alkotta konzorcium koordinációjában– hamarosan megkezdődik a központi telephely főépületének, pszichiátriai épületének és az összekötő folyosónak, valamint a csepeli telephely B épületének komplex energetikai felújítása 1,7 milliárd forint értékben.

#### **Gratulálok az elért eredményekhez, sok erőt, kitartást kívánok a jövő évről!**

Köszönöm. Engedje meg, hogy megragadjam az alkalmat, szeretnék köszönetet mondani egyrészt a Kórház összes dolgozójának, akik mindent megtesznek a betegek minél magasabb színvonalú ellátása érdekében, másrészt azon kollégáimnak, akikkel együtt dolgozunk azért, hogy ezek a célok, felújítások, fejlesztések megvalósulhassanak, végül, de nem utolsósorban mindazoknak, akik a kórház falain kívülről támogatják a Kórház működését, fejlesztését! Boldog és sikeres új esztendőket kívánok mindenkinek!

*Úcsai Gábor*

# ÚJÉVI KÖRKÉRDÉS

Lapunkban immár hagyománnyá vált, hogy év végén megkeressük a Jahn Ferenc Kórház dolgozóit, hisz jó olvasni a visszaemlékezéseket és a sok-sok biztató üdvözetet. Fogadják most is sok szeretettel!

## **Nagné Fiar Gizella Pötyi, Ady Endre Szakrendelő igazgatói titkárság**



Családunkban a 2017-es év egyik legcsodálatosabb pillanata az volt, amikor második unokám, Zalán márciusban megszületett.

A karácsony a szeretet ünnepe, melyet saját és a párom családjával, gyermekeinkkel, unokáinkkal és édesanyámmal együtt ünneplünk. Ilyenkor nagy a sürgésforgás, minden igyekezetünkkel szeretnénk meghitté tenni az ünnepet, melyben Dávid, az elsőszülött unokám nagy segítségünkre van. Már nagyon várja a Jézuskát!

Életem első, és egyetlen munkahelye bizonyos szempontból már a második, immáron négy éve. 2013. szeptember 16-tól az Ady Szakrendelőben dolgozom, ahol igyekszem legjobb tudásom szerint végezni a munkámat, segítve a Szakrendelő valamennyi munkatársát a mindennapokban. Jó érzés számomra, hogy adminisztratív munkámmal közvetve ugyan, de részese lehetek a Szakorvosi Rendelőben folyó egészségügyi ellátásnak. Szeretném megérni -mivel még jó pár évem van a nyugdíjig-, hogy a szakma iránti megbecsülés erősödjön, hiszen minden dolgozó egy cél érdekében, a betegek ellátásáért tevékenykedik. Fontosnak tartom, hogy tovább folytatódjon az Ady Szakrendelő korszerűsítése az ellátás színvonalának emelése érdekében.

Remélem a 2018-as esztendő is tartogat örömet a magánéletemben, sikert, megbecsülést munkámban. Kívánok minden munkatársamnak boldogságot, erőt, egészséget, sikert az új esztendőre!

## **Rabóczky Zsolt, a Csepeli Weiss Manfréd Kórház betegszállító csoportjának vezetője**



Ilyenkor mindannyian átgondoljuk, hogy mi történt, és mit tettünk egész évben. Már az év elején, 13 év után el kellett köszönnünk az egyik nagyon kedves kollégánktól.

Sikerült státuszát hamarosan betölteni és

lendületet vett az év. Tettük a dolgunkat és próbáltuk hozni a maximumot, ami betegszállítás szempontjából elvárható.

A 2018-as év még nem tudom, mit tartogat számomra. Nyitott könyv az év, de kíváncsian és újult erővel várom! Továbbra is igényt tartok a lottó ötösrre, de reálisan gondolkodva szeretném a betegszállítást az osztályok részére még pontosabbá és figyelmesebbé tenni. Ugyanezzel a csoporttal és kolleganóimmal jóban-rosszban egyaránt együtt dolgozni.

Mivel az ünnepeket megelőzően és azt követően is folyamatosan dolgozunk, így Szenteste a karácsonyfa mellett álljunk meg egy pillanatra és élvezzük a szeretetünkkel töltött időt.

Minden kórházi dolgozónak sikerekben, egészségben gazdag, boldog új esztendőre szeretnék kívánni!

## **Dr. Kruppai Ferenc, az Aneszteziológiai és Intenzív Betegellátó Osztály főorvosa**



Külön megtiszteltetés volt számomra, amikor a kórházi Pirulap szerkesztősége felkért, hogy osszam meg gondolataimat a 2017. év végéhez közeledve, illetve, hogy

milyen tervek fogalmazódnak meg bennem a következő évre vonatkozólag.

Kezdetben úgy gondoltam, hogy a több mint 3 évtizedes „délpestis” múltam éveim semmiben sem különböztek egymástól.

A 2017. év viszont más volt! Közel 10 éves részben részlegvezetői, részben osztályvezetői feladatok után január 1-jén hétköznapi főorvosként vettem fel a munkát. Megszűntek a vezetéssel járó feszültségek, mindennapos idegeskedések, konfliktusok. Azt tehettem, amit ezelőtt is szívesen végeztem. Orvos voltam a mindennapokban! Oktathattam, átadhattam tapasztalataimat fiatal kollégáimnak elméletben és közvetlenül a betegellátás szintjén. Jó volt ismét a közösséget belülről érezni, együtt nevetni, vagy épp keseregni. Mindennapos közös munkánk során érezhettem a segítőkészséget, amiért hála illet mindenkit a kis csapatban. A nyugalom megsokszoroz-

ta munkabírásomat, megerősítette hitemet, hogy jól választottam. Az alázat és a hit mellett a jókedv, a humor része lett mindennapjaimnak.

Ezek után mást nem is kívánhatnék, mint a tavalyi évhez hasonló sok-sok jót a 2018-as esztendőre. Persze nem lenne baj, ha végre a kórházi feltételek is érezhetően javulnának, a beígért beruházások elkezdődnének. Bízom benne, hogy még én is fogok dolgozni a felújított Jahn Ferenc Kórházban.

Személy szerint nagy terveim nincsenek a következő évre. Egészségben, jó kedvben élni a hétköznapiakat, felnőtté váló egyetemista leányainkat támogatni az ÉLET kapujában. Természetesen bakancslistám nekem is van, amiben van még kipipálandó bőven.

Már amikor a munka megengedi, a karácsonyi ünnepeket szűk családi körben ünnepeljük. Karácsony szentestéjén mindannyian egy kicsit ismét gyermekké válunk, amikor izgatottan csomagoljuk ki az ajándékokat.

Csak azt tudom valamennyi kedves kollégámnak kívánni, hogy még sok éven keresztül legyünk izgatott gyermekek az ünnepek meghittségében.

Boldog új évet kívánok!

## **Nagy Kriszta, a Sürgősségi Betegellátó Osztály asszisztense**



Ebben az évben nőtt a betegforgalom. Az idei év egyik leg meghatározóbb pozitívuma az volt, hogy teljesült az egyik régi álomunk és a nyolcágas megfigyelő részleg minden

betegágyához központi monitor került felszerelésre, elősegítve, biztonságosabbá téve ezzel a megfigyelést, és a mi munkánkat is. 2017-ben jó helyezést és nagyszerű barátságot hozott a MESZK-es verseny. Nagyon szépen köszönöm, mindazoknak, kik megtisztelték, hogy az ápolási igazgatói dicséretet nekem adományozták, és érdemesnek tartottak rá! Ezúton szeretném megköszönni osztályvezetőnk, főnővérünk egész éves példamutató segítségét, és az összes közvetlen, közvetett kollégám orvosi-, ápolói munkáját!

Bízom benne, hogy a jövő évben a még mindig tapasztalható szakdolgozói fluktuáció csökken és sikerül az osztályok közötti kommunikációt még gyorsabbá és gördülékenyebbé tenni.

Végül 2018-ra is kívánok a kórház összes dolgozójának sok erőt, kitartást, egészséget! Az SBO az átalakítások alatt is működni fog, így biztosan ígérhetem unatkozni a jövőben sem fogunk! Végül ezzel zárnám: 8 óra munka, 8 óra NIV-ezés, 8 óra dokumentálás.

**Kerek Csilla,**  
**a Minőségirányítási és koordinációs csoport vezetője**



Ha röviden kellene jellemezni a lassan véget érő évet, akkor azt mondanám, hogy küzdelmes volt, de eredményesen zártuk. A minőségirányítási vezető feladata sehol sem egy-

szerű, de úgy gondolom, hogy az elmúlt öt év alatt sikerült egy jól működő munkakapcsolatot kiépíteni az osztályokkal, és a kollégákkal. Szeretném megköszönni belső auditor munkatársaimnak a közös munkát, hiszen a jól képzett és nagy szakmai tapasztalattal rendelkező csapat nélkül lehetetlen az eredményes munka. Dicséret illeti a csapatot, mert a napi feladataik elvégzése mellett, ami már így is sokszor rendkívüli megterhelést okoz, aktív részt vállaltak a minőségügyi rendszer folyamatos fejlesztésében. A következő év sok újdonságot tartogat számunkra, hiszen új szabvány szerint kell tanúsítani a minőségirányítási rendszerünket, melynek lényege a kockázatok felismerése, értékelése és kezelése. A felkészülés komoly munkát kíván. Remélem, a ránk váró feladatokat - úgy mint eddig - egyesült erővel fogjuk megoldani.

A jövőre vonatkozó terveim között szerepel, hogy úgy próbáljam meg az állással kapcsolatos változásokat menedzselni, hogy senki ne érezze kényszernek, már csak azért is, mert a betegbiztonsággal összefüggésben lévő kockázatok kezelése a napi feladataink közé tartozik. Nem új dolog ez, a munkánk része. Újdonság az a törekvés, hogy mindezt tudatosan kell, minden működő folyamatra kiterjeszteni.

Sokan teszik fel a kérdést nem túlzás ez? Véleményem szerint már éppen ideje, hogy szembe nézünk azzal a ténnyel, hogy a forráshiány, az elhasználódott infrastruktúra, az egyre nagyobb szakember hiány, és az ebből adódó túlterheltség miatt gyakoribbá válnak a nemkívánatos események. A biztonság igénye minden ember számára alapvető, legyen az beteg, vagy egészségügyi szakember. Az erre való törekvés a tudatos minőségügyi szemlélet. A jelenlegi egészségügyben folyamatos átalakulások, új szituációk nap mint nap készítenek bennünket a gyors és pontos reagálásra, a vészhelyzetek elhárítására. Szerintem minden kolléga nevében mondhatom, hogy optimista hozzáállással várjuk a következő év változásait, bármi legyen is. Bizakodó vagyok a következő évet illetően.

Azt kívánom mindenkinek 2018-ra, hogy legyen derűlátó, ne veszítse el a türelmét, őrizze meg a humorát, ne féljen a változástól, melyek így vagy úgy, de be fognak következni. A pihenéshez mindenkinek szívből ajánlom a Keleti nyugalom - Marigold hotel című angol vígjátékot. A film nagyon szórakoztató ötletes, vicces szituációkkal mutatja be a szálloda valóságos állapotát, napi működését, a problémákat, és az indiai kultúra új, ismeretlen világát. Véleményem szerint a film kiválóan ábrázolja a megváltozott helyzethez való alkalmazkodást és egymás elfogadását. Az Újév mindig sok meglepetést, fordulópontot tartogat számunkra, a változás jó dolgokat hozhat, legyünk elszántak:

„A végén minden jóra fordul, tehát ha még nem jó, akkor nyilván még nincs itt a vége.” [Keleti nyugalom - Marigold Hotel] Ezzel az idézettel kívánok minden kedves kollégámnak boldog és békés új esztendő.

**Dr. Gazdag Gábor,**  
**az I. sz. Pszichiátriai és Pszichiátriai Rehabilitációs Osztály vezető főorvosa**



2017 egy nehéz, fáradságos, de egyben sikeres év volt számomra. Az elmúlt esztendő erőfeszítéseinek eredményeként tavaly márciusban megkaptam a habi-

litált doktori címet, kereshettem magamnak új kihívást. Megfelelő nehézségű feladatnak látszott a Jahn Ferenc Kórház I. Pszichiátriai osztályának talpra állítása, ami ekkorra, többszöri vezetőváltás után a működésképtelenség határára került. Az akkreditáció visszaszerzése után fokozatosan sikerült az osztály státuszainak többségét betölteni, a területi ellátási feladatokat visszavenni, részt vállalni a medikusok oktatásában, végül az év végén a XVII. kerület akut pszichiátriai ellátása már plusz feladat vállalását jelentette. A rendszer terhbírása szempontjából fontos lépés volt a 3 pszichiátriai profilú osztályból, az együttműködés javítására az év nyarán létrejött Pszichiátriai Centrum is.

Mindezen lépések eredményeként a betegellátás teljesítménye és minősége is javult az év végére.

Hogy mit tartogat a 2018-as év? A karácsonyi ünnepségen azt mondtam a kollégáimnak, hogy várhatóan további nehézségekkel kell szembenéznünk. Ami már előre látható, az az „E épület” energetikai felújítása, amit a betegellátás zavartalan működtetése mellett kell megoldani.

Amit szeretnék megvalósítani, az a medikusok és a szakorvosok képzésében való még aktívabb részvétel. Örülnék, ha mindezek mellett valamennyi időt tudnánk tudományos tevékenységre is szakítani, több fiatal szakorvosom van, akiknek a tervei között szerepel a kutatás és a fozokozatszerzés. Szeretnék nekik erre lehetőséget biztosítani.

Hogy mit kívánok a 2018-as évről? Kevesebb média figyelmet és azt, hogy a közelmúltban beigért fejlesztések a kórházban minél előbb megvalósuljanak. Magunknak azt kívánom, hogy az energetikai korszerűsítés után egy következő lépcsőben a pszichiátriai osztályok komfortosítására is sor kerülhessen.

szj, óg



## MEGTALÁLNI A KÖZÖS HANGOT

**Tudta mire vállalkozik, mikor ezt a pályát választotta?**

Én azon kevesek között vagyok, akik elmondhatják magukról, hogy igen. Középiskolás koromban szociális munkások tartottak nekünk drogreprevenációs foglalkozást. Már akkor az érdekelt igazán, hogy azok, akik erről beszélnek nekünk, valójában mit csinálnak, mi a munkájuk, és milyen lelki folyamatok zajlanak le a páciensekben.

**Az egyetem alatt egyszer sem bizonytalanodott el?**

Nem. Bár ez nem mondható el a teljes szakról, hiszen 135-en indultunk, ám végül csak 35-en fejeztük be. A gyakorlati időszak alatt kezdtem el pszichiátriai betegekkel foglalkozni, ami nagyon megfogott, így maradtam ezen a területen. Akkoriban dolgoztam az Ébredések Alapítványánál és a Péterffy Kórház Pszichiátriáján is. 2013-ban végeztem az ELTE-n és a Jahn Ferenc volt a harmadik munkahely, ahova jelentkeztem. Emlékszem, amikor elsőnek jöttem ide, azt gondoltam, ez túl messze van, ide sohasem fogok kijárni. Aztán másképp alakult és ezért nagyon hálás vagyok. A főorvos már az első pillanattól kezdve bizalmat szavazott nekem, és egy segítőkész, barátságos csapat vesz körbe, akikkel mindent meg tudok beszélni.

**Kemenczky Dórával, a Jahn Ferenc Kórház III. Pszichiátriai Osztályán találkoztunk, ahol rehabilitációs terapeutaként dolgozik. A Foglalkoztatásban beszélgettünk vele, hogy megismerjük a pályaválasztás mögött rejlő motivációt és azt a szakmai munkát, mely 2017-ben hozzásegítette a „Legjobb orvos-pszichológus összefoglaló tanulmányok” kategóriában elért második helyhez.**



**Ezen az osztályon sok beteg akár hónapokat is eltölt. Milyen a kapcsolata velük?**

Igyekszem mindenkiel megtalálni a közös hangot. Az egyik legfontosabb dolog, amire

törekszünk, az a személyre szabott terápia. Azt szoktam mondani, nem a tökéletes a cél, hanem hogy önmagunkhoz képest egy lépéssel jobbak legyünk. A betegek is hálásak a segítségért.

**A Fiala Orvosok és Szakdolgozók Fórumán milyen kutatási anyaggal indult?**

Egy olyan irodalomterápiás csoportot mutattam be, mely korábban vegyes formában működött. Úgy döntöttünk, létrehozunk egy zárt csoportot, csak skizofrének számára. Ennek az volt a legfőbb oka, hogy ezek a betegek egészen másként dolgoznak szimbólumokkal, más az asszociációs készségük, eltérő emóciókat mozgat meg náluk a foglalkozás, így a vegyes összetételnél gyakran megakasztják a csoportdinamikát. A tanulmányban részletesen bemutatom a zárt közösség fejlődését, az ott zajló munkát és az ebből fakadó tapasztalatokat.

**Mit jelentenek a díjjal vagy akár a Semmelweis nappal járó elismerések?**

Minden pozitív visszajelzés boldoggá tesz, hiszen tudományos téren az a legnagyobb elismerés, ha az előadás során felkeltem a kollégák érdeklődését. A fórumon többen odajöttek hozzám és kérdéseket tettek fel. A tudományos munkának az a szépsége, hogy segít a dolgok mögöttes tartalmát megérteni. Aktuális tanulmányaim során jelenleg is kutatok, most épp az LGBT történetét, mely szintén hozzájárul az összefüggések felismeréséhez, jelenségek megértéséhez.

szj

## A PSZICHÉS PATOLÓGIA KÜLÖNBÖZŐSÉGÉNEK MEGJELENÉSE IRODALMI SEGÉDLETTEL

**A**z irodalomterápia lényege, hogy a betegeknek a történeteken keresztül felszínre kerülő élményanyag átdolgozására nyílik lehetőségük a csoporton belül, továbbá gyakorolják az érzelm kifejezést, a problémamegoldást, kommunikációs készségük is fejlődik, illetve segít a komplex rehabilitációs munkában. A nyitott csoportban azt tapasztaltuk, hogy a skizofrén betegeknek egy-egy téma, vagy irodalmi mű kapcsán eltérő projekcióik jelennek meg, más az asszociációs készségük, másképp határozzák meg a történet lényegét, eltérő emóciókat mozgat meg náluk a foglalkozás, vagy alapvetően kü-

lönbözik az érdeklődési körük. A gyakorlatban ez úgy jelent meg, hogy egy vegyes csoportban a skizofrén betegek kevésbé tudtak kapcsolódni a témához, gyakran frusztrálódtak, inadekvát észrevételeikkel, hozzászólásukkal pedig megakasztották a csoportdinamikát. Ennek megfelelően indítottunk el a III. Pszichiátriai Rehabilitációs Osztályon egy irodalom csoportot kizárólag skizofrén betegek számára, és egy másik csoportot szorongó, neurotikus, affektív, és személyiségzavaros betegeknek.

Vizsgáltuk a skizofrén betegek jellemző eltérő témaválasztást, hogy másképpen dolgoznak szimbólumokkal, illetve hogyan viselkednek egy-egy műhöz köthető szerepjátékban.

Alapvetően azt szűrhetjük le tapasztalatként, hogy a pszichiátriai betegek között is mekkora különbségek lehetnek, amik meghatározzák a működésmódjukat nem csak csoportszituációban, hanem a mindennapi életben is. Fontos hangsúlyozni, hogy a skizofrén betegeknek nem az intellektusával volt probléma, hanem hogy bizonyos kognitív funkcióik, így például az absztrakt gondolkodás képessége leépül a betegségük következtében. Épp ezért nagyon fontos a rehabilitációs munka során, hogy a beteganyagnak megfelelően, differenciáltan is működjenek bizonyos foglalkozások, mert annak számos hozzájárulása van.

Kemenczky Dóra

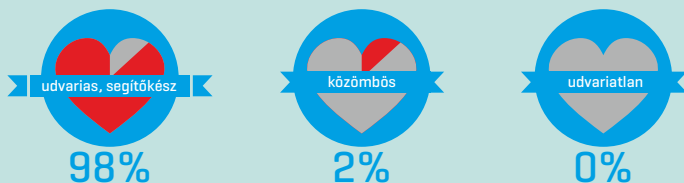


# A BETEG ÉRTÉKEL SZAKRENDELŐK

A Jahn Ferenc Kórházhoz tartozó Gyáli és Ady Endre utcai Szakrendelők betegeit is megkérdeztük az egészségügyi szolgáltatások milyenségéről. Az egyik legnagyobb sikerélmény a válaszadási hajlandóság volt. A pesterzsébeti betegek 99%-a kitöltötte a kérdőívet és elmondta nekünk véleményét, melyből kiderül, hogy a válaszadók 97%-a ajánlaná másoknak is a Jahn Ferenc Kórház Szakrendelőit.

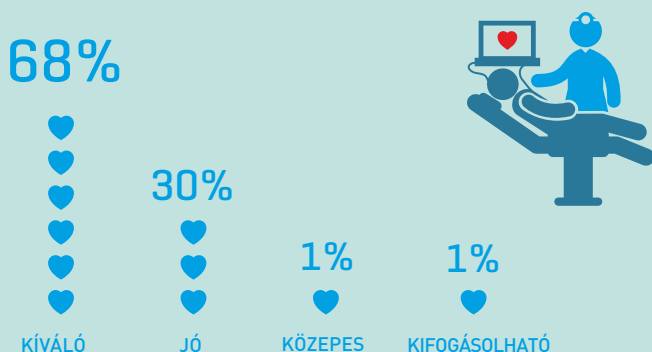
A 2017 májusában lefolytatott, a szakrendelőre vonatkozó beteg-elégedettségi felmérésben összesen 160 beteg vett részt. A korábbi évekhez hasonlóan a válaszadók csaknem 100%-a véli úgy, hogy udvarias, segítőkész fogadtatásban részesült érkezése után.

## MILYEN FOGADTATÁSBAN RÉSZESÜLT AZ AMBULANCIÁN?



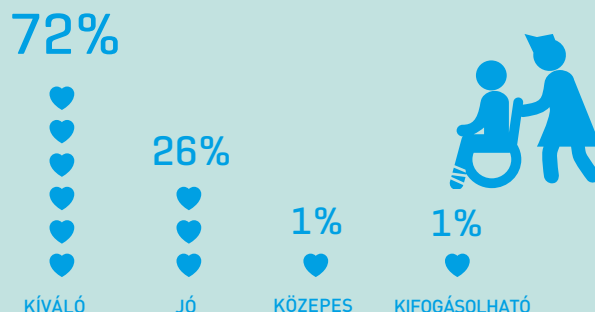
A 2016-os esztendőhöz képest jelentős pozitív változás a kezelőorvosok és az asszisztensek munkájának megítélésében történt. Az orvosok tevékenységét a megkérdezettek 99%-a ítéli kiválónak vagy jónak, míg az asszisztensek munkavégzésével a válaszadók 98%-ban elégedettek.

## MILYENNEK ÍTÉLI MEG A KEZELŐORVOS MUNKÁJÁT?



A betegfelvételi pultnál azonnal kitűnik, hogy milyen tájékoztatásban részesülnek az ide érkezők. A tavalyi évhez képest idén 7%-kal nőtt a teljes körűen tájékoztatott betegek száma, hiszen 98%-uk véli úgy, hogy minden felmerülő kérdésére kielégítő választ kapott a vizsgálat elején, és a kezelés után egyaránt.

## MILYENNEK ÍTÉLI MEG AZ ASSZISZTENSEK MUNKÁJÁT?



A kórház menedzsmenete kiemelten fontosnak ítéli meg, hogy milyen bánásmódban részesülnek a betegek. Összehasonlítva a korábbi év felméréseivel, a szakrendelők legnagyobb pozitív irányú változása ezen a téren figyelhető meg. Közel 20%-os emelkedés mellett a páciensek 87%-a érzi azt, hogy minden rendben történt a kezelés alatt, és kedvesen, udvariasan viselkedtek velük.

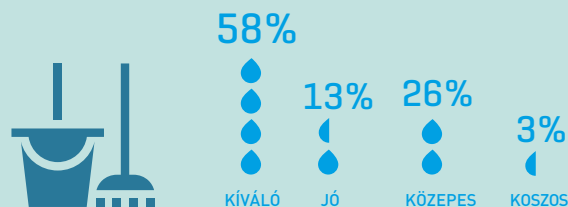
## KAPOTT-E MEGFELELŐ TÁJÉKOZTATÁST A BETEGSÉGÉRŐL, ÉS A TOVÁBBI TEENDŐKRŐL?



Az elmúlt évek során kiemelt figyelemben részesült az intézmények tisztaságának javítása, fenntartása, melynek köszönhetően 2017-ben jelentősen emelkedett a pozitív visszajelzés száma. A kérdőívet kitöltők 97%-a megfelelőnek találja a kórtermek, folyosók, mosdók higiéniáját.

Általánosságban megfigyelhető, hogy a rendelésekre történő előjegyzésre egyre nagyobb igény van. A páciensek 82%-a veszi ezt igénybe, előnyben részesítve a telefonos időpontfoglalást.

## MILYENNEK MINŐSÍTI AZ INTÉZMÉNY TISZTASÁGÁT?



# FEKVŐBETEG OSZTÁLYOK

**2017. május 9-26. között 711 fő töltötte ki a Jahn Ferenc Kórház valamennyi fekvőbeteg osztályára kiterjedő kérdőívet, amely számszerűen is igazolja, hogy a betegelégedettség folyamatosan nő. A betegelégedettségi kutatás elsősorban abban segíti az intézmény vezetését, hogy a beérkezett és feldolgozott információk alapján meg tudják határozni, mely területeken kell a Kórház tevékenységét, az ellátás színvonalát javítani, s e tekintetben rangsorolják az elvégzendő feladatokat.**

Az ideai, fekvőbeteg osztályokon kiosztott betegelégedettségi felmérés kérdőívében összesen 15 db kérdés szerepelt, melyek típusát tekintve egyaránt tartalmaztak alternatív [azaz kettő], és szelektív, vagyis legalább három válaszlehetőséget, továbbá minősítő skálát is.

A várakozási idő megítélése nagyon fontos visszajelzés. A kérdésre adott válaszokból lehet következtetni az osztályok munkaszervezésére, a betegellátás hatékonyságára, valamint az esetleges humánerőforrás hiányra. Az előző év felméréséhez képest az tapasztalható, hogy a rögtön ellátottak aránya lényegesen növekedett, hiszen a betegek több mint felével 10 percen belül elkezdtek foglalkozni. Nem véletlen tehát, hogy a betegfelvétel gördülékényességével a megkérdezettek 83%-a maximálisan elégedett.

A páciensek véleménye a fogadtatásról lényegében nem változott, a nagy többség szerint a kórház dolgozói továbbra is segítőkészek. A válaszadók 93%-a véli úgy, hogy az orvosok és nővérek minden beteghez udvariasan, kedvesen viszonyulnak. Mindez természetesen hozzájárul ahhoz, hogy a Jahn Ferenc Kórház fekvőbetegei úgy érzik, ellátási idejük alatt megfelelő bánásmódban részesültek.

A nem megfelelő tájékoztatás félreértésekhez, konfliktusokhoz vezethet, ezért az egyik legfontosabb kérdés az volt, hogyan ítélték meg az orvos-ápoló-beteg kommunikációt. A magyar jogrendszer szerint a beavatkozás, vizsgálat előtt mindenki jogosult részletes tájékoztatásra, mely kiterjed a pontos menetrendre, a lényegi lépésekre, a lehetséges szövődményekre és mellékhatásokra. Továbbá folyamatosan informálni kell a páciens az aktuális állapotáról. A kórházi dolgozók külön figyelmet fordítanak arra, hogy a fekvőbetegek megismerjék az osztály napirendjét és házirendjét. A felmérés is jól mutatja, hogy a folyamatos párbeszéd nélkülözhetetlen, mely 80%-os pozitív eredményt mutat a statisztika alapján.

A fekvőbeteg osztályok esetében lehetőség volt a tisztaság és az étkeztetésre vonatkozó kérdésfeltevésre is. A tavalyi adatokhoz képest a folyosók, a kórtermek és a mosdók takarítására vonatkozó visszajelzések javulást mutatnak, akárcsak az étlap válto-

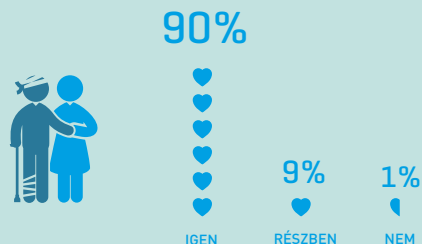
zatossága. Ezen területek fejlesztése továbbra is a kiemelt minőségcélok között szerepelnek.

Az elmúlt évek munkáit azonban mi sem igazolja jobban vissza, mint az, hogy a Jahn Ferenc Kórház fekvőosztályain kezelt betegek 90%-a jó szívvel ajánlaná az intézményt másoknak.

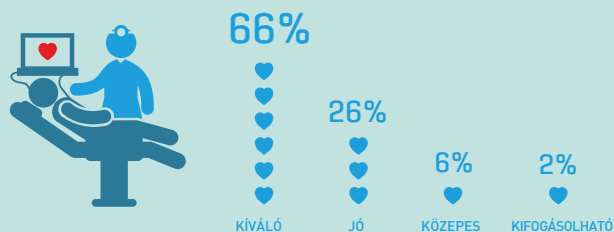
## AJÁNLANÁ-E EZT A KÓRHÁZAT MÁSNÁK?



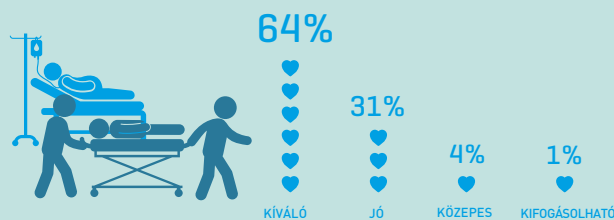
## MEGFELELŐ BÁNÁSMÓDBAN RÉSZESÜLT A KÓRHÁZI KEZELÉS ALATT?



## MILYENNEK ÍTÉLI MEG A KEZELŐORVOS MUNKÁJÁT?



## MILYENNEK ÍTÉLI MEG AZ ÁPOLÓK MUNKÁJÁT?



# AMBULANCIA

**640 fő töltötte ki a Jahn Ferenc Kórház Ambulanciáit érintő kérdőívet, melynek során kiderül, hogy a válaszadók 95%-a ajánlja másoknak az intézményt. A többség udvarias, segítőkész fogadtatásról számol be, kiemelve az orvosok, asszisztensek szakszerű, teljesskörű tájékoztatásra kiterjedő munkáját.**

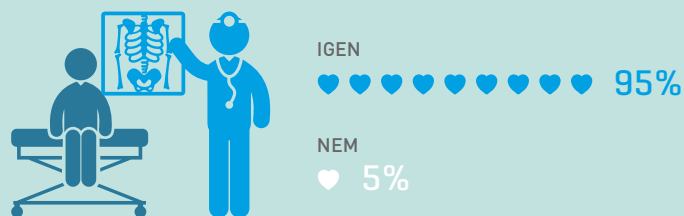
A kiosztott kérdőívek elsősorban az intézmény ambulanciáin szerzett tapasztalatokra fókuszáltak, melynek része volt a betegtájékoztatás hatékonysága, az előjegyzési rendszer igénybevétele és az ellátás gördülékenysége. Az így kapott eredmények számszerű képet rajzolnak a kórház megítéléséről, lehetőséget adva a korábbi évek eredményeivel való összehasonlításra. Kimutatható egy fejlődési rajz, melyben látszódnak az eddig elért eredmények és segítenek a jövőbeli célok egzakt megfogalmazásában is.

Az elmúlt év egyik legnagyobb eredménye a tájékoztatásban figyelhető meg. Ez már rögtön a betegfelvételi pultnál megjelenik, ahol a válaszadók 87%-a megfelelő információt kapott. Ugyanakkor a kommunikáció fontos része az orvosokkal és az asszisztensekkel való beszélgetés, melynek során a betegek szinte 100%-a mindent megtudott a betegségéről, a további teendőkről és a felírt gyógyszerek adagolásáról. Az épületben elhelyezett táblák, feliratok megítélése folyamatosan javuló tendenciát mutat. 2015-ben még csak 67%, idén már 74%-os pozitív visszajelzés érkezett, mely jól igazolja a vezetőség ez irányban tett lépéseinek eredményességét.

Ahogy az előző évek is igazolják, a szakambulanciák dolgozói segítőkészek és udvariasak. Fontos, hogy a betegek 89%-a érzi úgy, hogy a kezelés ideje alatt megfelelő bánásmódban részesült, mely a tavalyi eredményekhez képest 7%-os emelkedést mutat. Ezt az adatot a betegfelvétel gördülékenysége is erősíti, melynek kedvező megítélése 14%-kal nőtt. Hasonlóan jó eredménynek számít, hogy az orvosok és az asszisztensek munkájával szinte mindenki maradéktalanul elégedett. A betegek 95%-a érzi úgy, hogy szakszerű ellátásban volt része.

A jövő az online világé és ez érezhető a felmérésen is. Egyre nagyobb igény mutatkozik a telefonos és az internetes előjegyzésre. A webes felületen időpontot foglalók száma az elmúlt évben gyakorlatilag a duplájára nőtt és vélhetően ez a tendencia a jövőben tovább fog emelkedni. A Jahn Ferenc Kórház minden lehetséges formában igyekszik az online előjegyzési rendszert elősegíteni és a betegigényeket maximális módon kiszolgálni.

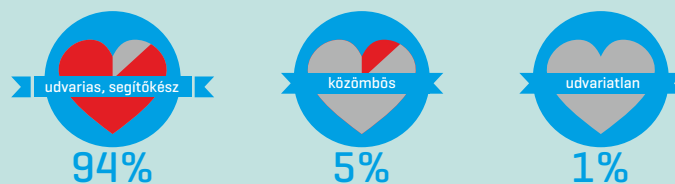
## AJÁNLANÁ-E MÁSNAK EZT AZ AMBULANCIÁT?



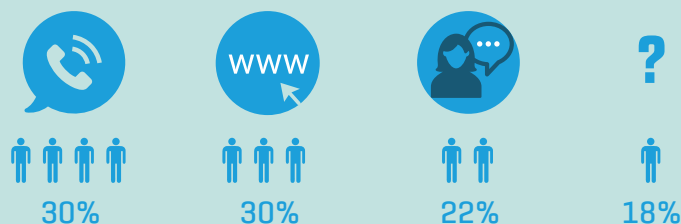
## KAPOTT-E MEGFELELŐ TÁJÉKOZTATÁST BETEGSÉGÉRŐL ÉS A TEENDŐKRŐL?



## MILYEN FOGADTATÁSBAN RÉSZESÜLT AZ AMBULANCIÁN?



## MILYEN LEHETŐSÉGEKET RÉSZESÍT ELŐNYBEN AZ ELŐJEGYZÉSRE?



Szerkesztette: szj, óg

# Ezért voltak egészségesek a vikingek

**A viszonylag alacsony alkoholtartalmú, ősi recepten alapuló mézsör segíthetett a vikingeknek a különböző kórokozók elleni harcban, állítják svéd tudósok, akik szerint a modern készítésű nedűkben már nincs meg ez a hatóanyag, az ősi mézsör újbóli felfedezése azonban forradalmasíthatná az egészségügyet, ugyanis az antibiotikum-rezisztens baktériumok ellen is hatásos lehet.**



A mézsör egészségre gyakorolt pozitív hatása már évszázadok óta köztudott, és több forrás is igen jó véleménnyel van az alacsony alkoholtartalmú, méz főzése révén, természetes erjesztéssel készült italról, magyarázta Tobias Olofsson, a Lund Egyetem kutatója. „A pusztán mézből és vízből készült nedűt gyakran nevezték az istenek italának, ugyanis a legendák szerint, ha ezt iszod, halhatatlanná válsz, vagy legalábbis makkegészséges leszel” - tette hozzá. A mézsört nem csupán a vikingek, hanem az egyiptomiak és a maják is előszeretettel itták, s pontosan tudták, hogy rengeteg előnnyel jár a fogyasztása.

A méhek révén tejsavbaktériumok kerülnek a mézbe, és ez a két anyag egymással összekeveredve remekül tudta gyógyítani a lovak krónikus sérüléseit, amelyek korábban makacsul ellenálltak minden egyéb kezelésnek. Ezek a baktériumok kiirtottak minden emberi kórokozót [beleértve a rezisztens törzseket is], amely ellen tesztelték őket, mindezt úgy, hogy több száz [antibiotikum-szerű] antibakteriális anyagot termeltek.

A vikingek mézsöre merőben más volt, mint

a mai, ugyanis az északi népek nedűje mind a 13 tejsavbaktériumot tartalmazó mézből készült, valamint az erjedést is természetes módon érték el. A kutatócsapat szerint a mai, kereskedelmi forgalomban kapható mézekben már nem találhatóak meg ezek a baktériumok, mivel ipari, borélesztőt adnak hozzá a mézhez, ez pedig kiöl az anyagból több természetes hozzávalót is.

Olofsson szerint a mézsör az egyik leghatékonyabb, „történelmi” anyag, ami egyenértékűnek mondható a mai antibiotikumokkal. „A tejsavbaktériumokkal természetes módon erjesztett mézsör valóban elpusztít szinte valamennyi veszélyes kórokozót, amelyek egyébként sokszor még az antibiotikumoknak is ellenállnak” - magyarázta Olofsson. A rendszeres mézsőrfogyasztás során ezek a jótékony baktériumok bekerülnek a véráramba, ami nem csupán az egészség megőrzésében vagy a fertőző baktériumok kiirtásában, hanem a fertőzések megelőzésében is igen nagy segítség, tette hozzá.

Még rengeteg kutatás áll előttük, azonban az már világos, hogy az önkéntesek által is tesztelt, természetes előállított mézsör,

illetve a benne található jótékony baktériumok által előállított vegyületek remek antibiotikumnak számítanak, és a jövőben mindenképpen érdemes lesz kiaknázni az általuk nyújtott lehetőségeket az egészségügyben. Ha a további kísérletek is eredményesek lesznek, akkor a mézsör lehet az a gyógyszer, amely segítséget nyújt a manapság egyre nagyobb számú, antibiotikumokra rezisztens baktériumok elleni harcban.

Az antibiotikumokkal szembeni rezisztencia egyre nagyobb veszélyt jelent a mai világban, ami nem csupán egészségügyi, hanem gazdasági következményekkel is járhat, írta az MTI. Egy nemrég megjelent becslés szerint a baktériumok antimikrobiális szerekkel szemben kialakuló rezisztenciájának globális költségei 2050-ig mintegy 100 billió dollárra is rúghatnak, s évi 10 millió ember halhat meg évente emiatt. Az antimikrobiális szerekkel szembeni rezisztencia már most is világméretű egészségügyi problémát jelent, például a tuberkulózisban szenvedők egyötöde ellenáll a gyógyszeres kezelésnek. A jelenség terjedésének hátterében minden bizonnyal az antibiotikumok helytelen használata áll.

**Forrás: mult-kor.hu**

# FELÚJÍTOTT KÖRTERMEK AZ UROLÓGIAI OSZTÁLYON

**2017. december 5-én 2 felújított körtermet adtak át a Jahn Ferenc Kórház Urológiai Osztályán. A modernizált, „európai szintű körtermek” a XVIII. kerületi Önkormányzat támogatásával újultak meg.**

A korszerűsítés során a körtermekbe új bútorokat állítottak be, a falakat és a mennyezetet tisztítható festékekkel újramázolták, az orvosi gázok vezetékeit, csatlakozóit kiépítették, valamint 1-1 darab split klímát és televíziót is beszereltek a szobákba. A fürdőszobákba új csempe- és padlóburkolat került, továbbá a víz- és csatornavezetékét is felújították.

Az ünnepségen részt vett és köszöntőt mondott dr. Ralovich Zsolt, a Jahn Ferenc Kórház főigazgatója, Ughy Attila, XVIII. kerület Pestszentlőrinc-Pestszentimre polgármestere, valamint prof. dr. Tenke Péter, az Urológiai Osztály osztályvezető főorvosa.

Dr. Ralovich Zsolt főigazgató megköszönte a XVIII. kerület polgármesterének a támogatást, és reményét fejezte ki, hogy az a gyümölcsöző kapcsolat, ami az elmúlt években kialakult Pestszentlőrinc-Pestszentimre Önkormányzata és a Kórház között, a jövőben is folytatódik.

Ughy Attila polgármester hangsúlyozta, a kerület több, mint 100.000 fő lakosának fontos, hogy egy olyan kórházban kaphassanak ellátást, ahol minden körülmény adott egy magas szakmai munka elvégzésére, és ehhez próbál az önkormányzat is minden támogatást megadni.

Prof. dr. Tenke Péter osztályvezető főorvos megköszönte Ughy Attila polgármesternek, hogy mindig készséggel állt rendelkezésére, amikor segítséget kért tőle a felújításhoz, és bízik abban, hogy ezt a segítséget mind a Kórház, mind az Urológiai Osztály viszonzni tudja majd a XVIII. kerület lakosai számára, hogy minél elégedettebben távozhassanak a Jahn Ferencből.



Új



## RENDKÍVÜLI PÉNZÜGYI TÁMOGATÁST KAP KÉT BUDAPESTI KÓRHÁZ

**Két budapesti kórház összesen 325 millió forint rendkívüli pénzügyi támogatást kap – jelentette be az egészségügyi ellátórendszer működtetéséért felelős helyettes államtitkár 2017 decemberében Budapesten, a két kórházigazgatóval közösen tartott sajtótájékoztatón.**

Mészáros János közölte: a Szent János Kórház és Észak-budai Egyesített Kórházak 200 millió forinthez, a Jahn Ferenc Kórház és Rendelőintézet 125 millió forinthez jut.

Előbbi intézményben a fűtésrendszer korszerűsítésére, utóbbiban a sürgősségi betegellátáshoz tartozó részlegek felújítására költhetik a támogatást – tette hozzá.

A helyettes államtitkár jelezte, ezt a kormányzati támogatást a fenntartó vis maior keretén, és az Egészséges Budapest Program kórházakra eső forrásain felül kapják az intézmények ahhoz, hogy a gyógyító munka zavartalan legyen.

Dr. Ralovich Zsolt, a Jahn Ferenc Kórház főigazgatója elmondta, az intézmény 380 ezer ember ellátásáért felelős, a sürgősségi osztályon naponta körülbelül száz beteg fordul meg. A kapott támogatásból többi között külön mentőbejáratot, új betegfektető szobákat, a beteg-

hordó ágyaknak külön tárolóhelyiséget alakítanak ki, növelik és komfortosítják a nővérszobát, minden szobában oxigénhálózatot építenek ki, klimatizálnak egyes helyiségeket, illetve javítják a váróhelyiségek szellőztetését is.

Dr. Kázmér Tibor, a Szent János Kórház főigazgatója azt mondta, a rendkívüli támogatásból a fűtésrendszer korszerűsítésére költenek, és egyes épületekben cserélik a hőcserélő berendezéseket. A beruházások folyamatosak – tette hozzá.

Hozzátette, a folyamatban lévő Környezeti és Energiahatékonysági Operatív Program pályázatából pedig az épületek tető- és hőszigetelése valósul meg.

Mészáros János elmondta azt is: a fenntartó Állami Egészségügyi Ellátó Központnak van lehetősége arra, hogy a tavalyi 5,5 milliárd forintos vis maior keretből támogatást adjon az intézményeknek egyes váratlan, a működést akadályozó, ad hoc probléma megoldására. A 2017-es keret többségét már elköltötték, vagy már lekötötték, így a bejelentett támogatás ezen felüli – tette hozzá.

A helyettes államtitkár felelevenítette, hogy az előző uniós ciklusban 500 milliárd forint állt rendelkezésre a vidéki kórházak fejlesztésére. Ebből

a kórházi infrastruktúrára 322 milliárd, míg egészségügyi közökre, műszerekre 104 milliárd forint jutott. A fejlesztések tovább folytatódnak – mondta -, így 2017-2026 között a fővárosi és Pest megyei intézményhálózatra nagyságrendileg 700 milliárd forint jut az Egészséges Budapest Program keretében.

Új





# ANGYALI JÓTEVŐK A KÓRHÁZBAN



2017. december 11-én angyali jótévők érkeztek a Jahn Ferenc Kórház Szülészeti Osztályára. Közel 60 - korábban a Kórházunkban szült - anyuka fogott össze közösen egy Facebook csoport segítségével, hogy karácsonyi ajándékokkal lepjék meg Szülészeti Osztályunkat. Elmondásuk alapján viszonzni szerették volna azt a rengeteg segítséget, amit a bentlé-tük alatt kaptak az osztály dolgozóitól, hiszen mindannyian jó szível gondolnak vissza az ott töltött időszakra. Pelenkákat, törülközőket, cumisüvegeket, törölközőket, takarókat, fürdetéshez használatos kifogókat, számos babaruhát, de még egy vízforralót is ajándékoztak az osztály részére.

**NAGYON KÖSZÖNJÜK A FELAJÁNLÁST!**

# KÖSZÖNŐLEVELEK

Tisztelt főigazgató úr!

Elnézést a zavarásért, de nem tudjuk dicséret nélkül hagyni, amit átéltünk. A férjem az urológián súlyos állapotban feküdt 5 napig. Egyik ápolónővér Ildikó nevű mindenkiel a leglelkismeretesebb, segítőkész. Megállás nélkül állandóan dolgozik, ápol, mindenütt a sok beteget sokszor egyedül gondozza, eteti, vért vesz, injekció, ágyneműhúzás, gyógyszerelés, Ekg, vérnyomás, lázmérés, étkeztetés, stb. Egy panasz nem hangzik el tőle, nagyon szakszerűen és figyelmesen végzi a munkáját. Többek véleménye hogy ő példakép. Javasoljuk, hogy elismerésben, dicséretben részesülhessen. Talán nem is veszik észre. A betegek nagyon sokat köszönhetnek neki, mi is.

Tisztelettel: [redacted] István ny. címz. főjegyző és felesége

**Dr. Szép Éva**

**Doktornő részére**

Jahn Ferenc Dél-Pesti Kórház

Rehabilitációs Osztály

Budapest

T: köszönet Schwartz Márton atyát segítő gondoskodásért

Tisztelt Doktor nő!

Szeretnék ezúton köszönetet mondani egyházmegyénk papjéért, Schwartz Márton atyáért végzett-lelkismeretes-munkájáért,-figyelmes törődéséért! Kispál György plébános úr és Márton atya beszámolójából tudom, hogy a négy hónapig tartó csepeli gyógykezelés során nagy segítséget jelentett Márton atyának, hogy a doktornő mellette állt és mindenben segített neki, így, a betegségében nem a reménytelen kiszolgáltatottságot, hanem Isten mindig velünk levő, segítő szeretetét tapasztalhatta meg! Isten fizesse meg jóságát!

Szeretném Doktor nőt tájékoztatni, hogy Márton atya beköltözött a veszprémi Papi Otthonba és a betegségéhez viszonyítva jól van.

Doktornőnek még egyszer mindent köszönve, kívánom, hogy továbbra is Isten áldása kísérje életét és áldozatos, felelősségteljes munkáját!

Hálát adva Önért, imával és szeretettel:

Veszprém, 2017. november. 18.

*Dr. Mári Gyula*  
Dr. Mári Gyula  
veszprémi érsek

Tisztelt Főigazgató Úr!

2017. november 13-án feküdtem be a Jahn Ferenc Kórház csepeli Rehabilitációs osztályára. Ezt bő egy hónappal megelőzően, az Országos Orvosi Rehabilitációs Intézetben cementes térdprotézis-műtéten estem át.

A műtétet követően otthonomban gyógytornász foglalkozott velem. A javulást, lábam erősödését nem találtam megfelelőnek. Ezt az orvosi vizsgálat is sajnos alátámasztotta. Így kerültem rehabilitációs kezelésre az Önök kórházának Weiss Manfréd telepére.

Két könykmankóval érkeztem. Az első hétfévi hazamenetelnél már csak egy mankót használtam. A háromhetes bent tartózkodás után pedig egy járást segítő, egypontos bottal távoztam.

Mind a járásomban, mind a mozgásomban jelentős javulás állt be - köszönhetően dr. Mező Róbert főorvosnak, dr. Anselmo Viktória osztályos orvosnak és Kozma Ágnes gyógytornásznak. A felsorolásból a nővérek segítségét sem hagyhatom ki - így már februárban megtörténhet a másik térdembe is a protézis beültetése.

Természetesen e műtét után is rehabilitációmat mindenképpen Csepelen képezem el.

A három hétre tehát csak jó szívvel tudok visszaemlékezni. Két negatívumot viszont meg kell említenem, aminek megváltoztatásával még jobb lenne ott betegnek lenni. Az egyik, hogy a kórterem falai, amiben én voltam - és sajnos ugyanez vonatkozik a többire is - nagyon koszosak, kopottak, erősen festésre szorulnak. Az ágyhoz kötött betegeknek elég rossz érzés egész nap ezeket a falakat néznie. Egy tisztasági festés nagyon ráférne az osztályra.

A másik a fürdőszobák állapota. A fürdőszékben történő mosdatás után megállt a víz a kövezeten, és ott is maradt. mert nem volt hova lefolvnia. nincs lefolvó éóítve.

Még egyszer, szeretnék köszönetet mondani mindenkinek, aki a műtét utáni rehabilitációmat elősegítette

Üdvözlettel:

[redacted] Károlyné

[redacted] Zsuzsa)

# DOLGOZZ ÉS TANULJ A JAHN FERENC KÓRHÁZBAN!

Az egészségügy folyamatosan fejlődik, melynek köszönhetően a dolgozók újabb és újabb ismereteket szerezhetnek. A kórház menedzsmentjének fontos küldetése, hogy támogassa az életen át tartó tanulást, a szakmai előremenedelt. Megkértünk két olyan kollegát, aki nemrég még újra az „iskolapadban” ült, hogy meséljenek tapasztalataikról, osszák meg élményeiket

## BÍRÓ TIBOR MENTŐÁPOLÓ, SÜRGŐSSÉGI BETEGELLÁTÓ OSZTÁLY



„Idén szereztem meg az 5.5-ös mentőápolói képesítést, melynek köszönhetően bővült a munkám során elvégezhető kompetenciák köre. Közül húsz éve dolgozom a csepeli mentőknél, és részmunkaidőben a Jahn Ferenc Kórház Sürgősségi Betegellátó Osztályán ápolóként. A legfőbb motivációm a tanulásra a magasabb anyagi megbecsülés volt, de mire vége lett a tanfolyamnak, számos új tudásanyaggal lettem gazdagabb,

melyet a mindennapokban tudok kamatoztatni. Az oktatás a Mentőszolgálat Róbert Károly körúti központjában volt minden kedden, és természetesen gyakorlati, elméleti részeket egyaránt tartalmazott. A kézzel fogható tapasztalat megszerzésében sokat segítettek a Jahn Ferenc Kórház dolgozói. Részből a sürgősségin eltöltött időszak és az intenzíven végzett munka járultak hozzá a pozitív vizsgaeredményhez. Az intenzív gyakorlattól eleinte tartottam, nagy kihívásnak éreztem, hiszen rengeteg, széles körű szaktudást igénylő gép vett körül. Mindenki nagyon segítőkész volt, melynek köszönhetően nemcsak plusz tudást sikerült elsajátítanom, hanem egy még szorosabb kapcsolat is létrejött. Az 5.5-ös mentőápolói képzés a főiskola előtti utolsó szint, mely lehetővé teszi olyan feladatok elvégzését, melyre korábban nem volt jogköröm, így például orvos felügyelete mellett részt veszek a betegek gyógyszerelésében, de infúzióbekötést is végezhetek önállóan. Ennek a végzettségnek hála a sürgősségin ma már több helyre tudnak beosztani, mint korábban, hiszen triage-olhatok is. Nagyon örülök, hogy úgy döntöttem belevágok újra a tanulásba, és ezt tanácsolom minden fiatalabb kollégának is. Minden új tudás számos előnnyel jár. Ami engem illet, a jövőre vonatkozó terveim között a sürgősségi szakápoló képzés szerepel, mely szintén nagyon hasznos lenne a munkám során.”



## BÍRÓ LÁSZLÓNÉ SZAKÁPOLÓ, II. PSZICHIÁTRIA REHABILITÁCIÓS OSZTÁLY

„Huszonöt éve dolgoztam ápolóként ágy mellett, és öt vagy hat éve már a Jahn Ferenc Kórház szemészetén, mikor jelezték, hogy érdemes lenne a szakápolói végzettséget is megszereznem, ha továbbra is az osztályos munka részeként a betegek mellett szeretnék dolgozni. A felajánlott asszisztensi munka annyira nem vonzott, ezért átkerültem a sebészetre, és újra visszaültem az iskolapadba. Bevallom, sohasem gondoltam volna, hogy ennyi egészségügyben eltöltött év után van még olyan része az ápolásnak, mely új lehet számomra, ám mégis ezt tapasztaltam. A kettő plusz egy éves elméleti és gyakorlati oktatási folyamat során számos friss, naprakész tudásanyaggal lettem gazdagabb. Ez egy nagyon jól felépített képzés, melynek az egyik legnagyobb előnye, hogy helyben van, tehát nem kell az utazással tölteni az időt, arról nem is beszélve, hogy a Jahn Ferenc Kórház kiváló gyakorló terep minden tanulni vágyóknak. A sebészeti munkám során megtanultam a sebkezelést, a műtetre történő előkészítést. Természetesen voltak külsős gyakorlataink is, melyeknek köszönhetően például eljutottunk bölcsődébe, idősek otthonába. Mindent összevetve elmondható, hogy egy sokoldalú, mindent átfogó képzésről számolhatok be, melyet a jelenlegi addiktológiai ápolásban is hasznosítok. A tudás hatalom! - szól a mondás és ezzel tudok én is azonosulni. Minél több mag van a búza fejében, annál mélyebbre hajlik. Így vagyok ezzel én is, hiszen minél több mindent tanulok, annál nagyobb gyakorlattal és alázattal tudom ellátni a munkám. A fiatalabbaknak azt tanácsolom, hogy próbálják ki magukat. Ne másokra hallgassanak, hanem önmagukra. A személyes tapasztalat a legjobb célra vezető út. Aki szeretne minél többet megismerni ebből a szakmából, az egy percig se habozzon.”



# A BIOLÓGIAI ÓRA MECHANIZMUSAINAK FELFEDEZÉSÉÉRT JÁRT AZ ORVOSI NOBEL-DÍJ

A cirkadián ritmust szabályozó molekuláris mechanizmus felfedezéséért kapta 2017-ben az orvosi, fiziológiai Nobel-díjat megosztva Jeffrey C. Hall, Michael Rosbash és Michael W. Young. Mindhárom kutató amerikai.

Az illetékes bizottság indoklása szerint Jeffrey C. Hall, Michael Rosbash és Michael W. Young felfedezései rávilágítanak arra, hogy a növények, az állatok és az emberek biológiai ritmusa miként alkalmazkodik a Föld forgásához. Az indoklás szerint a földi élet a bolygó keringéséhez igazodik, és azt már rég tudjuk, hogy az élőlényeknek, köztük az embernek is, van egy belső órája, ami segíti a napi ritmusok kialakulását. A díjazott kutatók azt vizsgálták és fedezték fel [még 1984-ben], hogy pontosan hogyan működik ez a belső óra, milyen molekuláris mechanizmusok szabályozzák ezt, és ez hogyan alkalmazkodott a Föld forgásához. Modellállatként az ecetmuslicát használták, és sikerrel izoláltak egy gént a rovarban, amely szabályozza a normális biológiai ritmust. A gén egy olyan fehérjét kódol, amely az éjszaka folyamán felhalmozódik a sejtben, majd napközben lebomlik. Ezt követően rájöttek, hogy ennek a mechanizmusnak más fehérjék is a részesei, és ezeknek az együttműködése szabályozza az élőlények belső óráját. Ez a biológiai mechanizmus működik minden többsejtű élőlényben.

Ez az óra több létfontosságú folyamatot is szabályoz, így a hormonszintet, az alvást, a testhőmérsékletet és az anyagcserét is. A jóllétünket nagyban befolyásolja, ha a környezetünkben fellépő változások és a belső óránk nincs összehangolva, például amikor több időzónányit utazunk, és jetlaget tapasztalunk. Vannak olyan kutatási eredmények is, amelyek arról szólnak, hogy a belső óránk és az életritmusunk közötti komoly eltérések komoly hatással lehetnek az életünkre, mert növelik bizonyos betegségek kialakulásának

kockázatát. A biológiai óra tehát segíti a fiziológiánk alkalmazkodását a napi fluktuációhoz, és ezt a rendszeres alkalmazkodást nevezik cirkadián ritmusnak, amely a latin circulus [kör] és dies, diei [nap] szavakból származik. Az indoklás szerint a három díjazott felfedezése óta a cirkadián biológia egy hatalmas és igen dinamikus kutatási területté fejlődött, amely jelentős hatással van az egészsé-

skapta meg a díjat.

Eddig három magyar vagy magyar származású kitüntetettje volt a fiziológiai vagy orvostudományi Nobel-díjnak. A Svédországban élt Bárány Róbert [1876-1936] 1914-ben kapta a díjat „a vesztibuláris apparatus [egyensúlyszerv] fiziológiájával és kórtanával kapcsolatos munkáiért”. 1937-ben Szent-Györgyi Albert [1893-1986] - eddig egyetlen magyar-ként, aki idehaza folytatott kutatásokat - kapta a kitüntetést „a biológiai égésfolyamatok terén tett felfedezéséért, különösen ami a



Balról: Dr. Rosbash, Dr. Young és Dr. Hall.

günkre és a jóllétünkre.

Az orvostudományi Nobel-díjat 1901 óta most 108. alkalommal ítélték oda, összesen 214 tudósra: 39 alkalommal egy, 32 alkalommal két, 37 alkalommal három tudós részesült megosztva az elismerésben. A 214 kitüntetett között 12 nő van, akik közül csak Barbara McClintock vehette át egyedül a díjat 1983-ban. A kitüntetést kilenc alkalommal [1915, 1916, 1917, 1918, 1921, 1925, 1940, 1941 és 1942] nem ítélték oda. A díjat egy kitüntetett nem vehette át: a német Gerhard Domagkot Adolf Hitler arra kényszerítette, hogy utasítsa vissza a neki 1939-ben megítélt orvosi Nobel-díjat, a tudós az érmet és az oklevelet [a pénzüsszeget már nem] csak 1947-ben vette át.

Az eddigiek során a legfiatalabb kitüntetett Frederick G. Banting, aki 1923-ban harminckét évesen vehette át a díjat, míg a legidősebb Francis Peyton Rous, aki nyolcvanhét éves volt, amikor 1966-ban neki ítélték a kitüntetést. 1947-ben fordult elő első alkalommal, hogy egy házaspár mindkét tagja, Gerty és Carl Cori is megkapta az orvosi Nobel-díjat, majd 2014-ben a norvég May-Britt Moser és férje, Edvard Moser szintén megosztott orvosi Nobel-díjat kapott. A díjazottak átlagos életkora ötvennyolc év, a legidősebb élő kitüntetett az 1920-ban született Edmond H. Fischer amerikai tudós, aki 1992-ben kapta meg a díjat. Érdekesség, hogy a díjat el nem nyert jelöltek kilétéről ötven évig nem közölhető információ. Így például csak fél évszázad lejártával derülhetett ki, hogy Sigmund Freud osztrák pszichiátert több mint tucatnyi alkalommal jelölték, de egyszer sem

C-vitamin és a fumársav-katalízis felfedezését illeti”. Az Amerikában letelepedett Békésy György [Georg von Békésy, 1899-1972] „a fül csigájában létrejövő ingerületek fizikai mechanizmusának felfedezéséért” 1961-ben kapott orvosi Nobel-díjat.

Idén kategóriánként 1 millió svéd koronával [477 ezer lej] megemeli a Nobel-díjjal járó pénzjutalom összegét a svéd Nobel Alapítvány, így összesen 9 millió koronás [4,3 millió lejes] pénzjutalmat kapnak idén a kitüntetettek. A Nobel-díj összegét 2011-ben csökkentették 10-ről 8 millió koronára, hogy megerősítsék pénzügyileg az alapítványt.

A kézzel gyártott díj, mintegy 6,5 cm átmérőjű, 20 dekagramm súlyú, 18 karátos aranyból készül. A 24 karátos arannyal bevont érmék előoldala a fizikai, kémiai, orvosi és irodalmi díjak esetében azonos: Nobel portréját ábrázolja, latin számokkal felvésett születési és halálozási évével. A díjalapító portréja a békédíjon és a közgazdasági emlékdíjon is szerepel, de kicsit eltérő ábrázolással. Az érmék hátoldalán látható kép a díjat odaítélő testületek szerint változik, ide vésik fel a kitüntetettek nevét. Az oklevelek mindegyike egyedi műalkotás, művészi kivitelezésük az évek során ugyan változott, de szövegezésük mindig ugyanazt a mintát követi. A Svédországban kiadott oklevelek svéd nyelvűek, és idéznek az indoklásból, a norvég odaítélésű békédíjnál az oklevelet norvég nyelven, indoklás nélkül adják ki. A díjakat hagyományosan az elismerést alapító Alfred Nobel halálának évfordulóján, december 10-én adják át.

# RÉPA, RETEK, MOGYORÓ

## TABUK NÉLKÜL A VEGETÁRIÁNUS ÉTKEZÉSRŐL

**Húst már az ősemler is evett. A táplálkozásunk egyik olyan alappillére, mely szervesen hozzátartozik az emberi étrendhez, sokféleképpen elkészíthető és rendkívül ízletes tud lenni. Ennek ellenére mégis vannak olyanok, akik visszautasítják a húsfogyasztást, sőt, akár minden állati eredetű étel bevitelét. Most utána jártunk a vegetáriánus étkezés lehetséges veszélyeinek és előnyeinek. A téma kapcsán tanácsadónk Dobrocsi Tímea, a Jahn Ferenc Kórház dietetikusa volt.**

### Milyen fő típusokat különböztetünk meg a vegetarianizmuson belül?

A főbb irányzatokban az a közös, hogy mindegyik elutasítja a húsfogyasztást. Ezen belül azonban többféle fokozat figyelhető meg aszerint, hogy mely állati eredetű élelmiszer csoportokat kerüljük. A szemi-vegetáriánusok csak alkalmanként esznek csirkét, halat vagy egyéb húsfélét. A lakto-vegetáriánusok tojást nem, de tejterméket fogyasztanak, míg a lakto-ovo-k tojást is. A vegán étrend ezeknél még szigorúbb, hiszen ők semmilyen állati eredetű készítményt nem fogadnak be, sem tejet, sem tojást, sőt még mézet sem. Mindez a hétköznapi életben is jelentkezik, kerülük a bőr, a gyapjú viseletét, illetve figyelik a kozmetikai termékek összetételét is. Előfordul, hogy mindez párosul a nyers táplálkozással, mikor a növényeknél még arra is figyelnek, hogy azok semmilyen hőkezelésen ne essenek át.

### Milyen gyakori élettani kockázattal találkozhat egy vegetáriánus?

A leggyakrabban a B12, a vas- és a fehérjehiány veszélye terjedt el a köztudatban. Ezek közül a B12 vitamin csak állati eredetű ételekben fordul elő, belőle naponta 2,5 mikrogrammra van szükségünk és szervezetünk képes a raktározására is. Azoknak, akik tejterméket vagy tojást fogyasztanak, nem kell erre külön figyelmet fordítaniuk. A vegánok B12 vitaminnal dúsított élelmiszerekkel, mint például a szójaital, vagy a rizsital, és étrend-kiegészítővel előzhetik meg az ebből fakadó hiányállapot kialakulását.

### Nem ilyen egyszerű a helyzet a vassal...

Ez így nem teljesen jelenthető ki, de igen, a vasra nagyobb mennyiségben van szüksége a szervezetnek. A nőknek naponta 15, a férfiaknak pedig 10 milligramm az ajánlott beviteli mennyiség. Általában a nők küzdenek vashiánnyal. Ez részben a menstruációs ciklussal is összeköthető, hiszen a vérvesztés is okozhat kisebb mértékben, átmeneti vashiányt. Ami az étkezést illeti, ott azt kell tudni, hogy az állati eredetű élelmiszerek

hem vasat tartalmaznak, a növényiek pedig nem-hem vasat. Az előbbi 10-25%-ban szívódik fel a szervezetben, míg az utóbbi pusztán 3-8%-ban. Ugyanakkor a cékla vagy a mák, dió, mandula, és általánosságban az olajos magvak vastartalma igen magas, így a vegetáriánusok megfelelő odafigyeléssel könnyen tudják pótolni. Csak kóros vashiány esetében szokott az orvos vas tartalmú étrend-kiegészítőt felírni. Ennek kapcsán azonban fontos leszögezni, hogy a drogériákban kapható készítmények sokkal kisebb mennyiségben tartalmaznak vasat, mint a gyógyszerárban receptre kapható termékek, így ha valaki folyamatosan ilyen jellegű problémával küzd, akkor érdemes a háziorvosát felkeresni.

### Mégis a legismertebb probléma, ami a vegetáriánusokról mindenkinek eszébe jut, az a fehérjehiány. Valóban így van?

Fehérje tejjel, tejtermékekkel és tojással teljes értékűen bekerül a szervezetbe, így ez nem okozhat gondot. Mégis fontos tudni, hogy az állati eredetű élelmiszerek tartalmaznak készen teljes értékű fehérjéket, melyekben az esszenciális aminosavak megfelelő mennyiségben és összetételben vannak jelen. A növényi eredetűek is tartalmaznak esszenciális aminosavakat, de főként a metionin és a lizin hiányosan van ezekben jelen. Bár a gabonafélék, a szója, a száraz hüvelyesek, a diófélék, az olajos magvak és a zöldségek is tartalmaznak fehérjéket, mégis a hiány elkerülése érdekében, legfőképp a vegán táplálkozás követőinek, érdemes tudatosan összeállítani az étrendet. Ez nem feltétlenül jelent fehérje alapú étrend-kiegészítőket, sokszor egy jól, akár dietetikussal segítségével összeállított menü megfelelő.

### Lehetnek egészségügyi pozitívumai a vegetáriánus táplálkozásnak?

Azt egyértelműen nem lehet kijelenteni, hogy a vegetáriánus étkezés megóvna bármilyen betegségtől, mégis megfigyelhető néhány pozitív hatás. Általában a vegetáriánus étkezést követők körében ritkábbak a szív- és érrendszeri megbetegedések,

melynek többek közt az lehet az oka, hogy a növényi eredetű élelmiszerekben bővelkedő étrend általában alacsonyabb zsírbetétellel jár együtt. Illetve ezen belül az alacsonyabb telített zsírbetétellel is érdemes szót ejteni. Továbbá ritkábban alakul ki esetükben cukorbetegség és egyes daganatos megbetegedések. Összességében a megfelelően összeállított vegetáriánus étrend vitaminokban és ásványi anyagokban gazdag, magas rostbetételt biztosít, kedvező zsírsav-összetételű étkezési forma. Ezen jellemzői fontos szerepet játszanak az egészségmegőrzésben.

### Mi van akkor, ha egy gyermek nem eszik húst, mert mondjuk, nem szereti?

Tudni kell, hogy a körültekintően összeállított lakto-, vagy lakto-ovo vegetáriánus étrend megfelelő a gyermekek számára. A húsfogyasztást nem érdemes erőltetni. Ugyanakkor valamit kényszerrel elvonni egy gyermektől sem túl szerencsés. Azt tudom tanácsolni azoknak a szülőknek, akik elvi vagy hitbéli meggyőződésből minden állati eredetű terméket megvonnak a gyermeküktől, hogy előtte kérjék kis orvos és dietetikus véleményét. A szakember segítségével tudatosan összeállított étrenddel ki lehet küszöbölni az esetlegesen felmerülő veszélyeket.

### Ez igaz a kismamákra is?

Lényegében igen. A várandósság ideje alatt meg-növekedett tápanyag szükséglet kielégítésére érdemes több figyelmet fordítani, az étrendet még nagyobb körültekintéssel összeállítani. Ugyanakkor azoknak a vegetáriánusoknak, akik tejet, tojást, vagy akár halat is fogyasztanak, többségében nincs szükségük semmilyen pótlásra. A kismamák egészségi állapotát a táplálkozástól függetlenül is folyamatosan figyelik, ellenőrzésre járnak, a fokozott vitaminbevitel étrendtől függetlenül is nagyon fontos. Ebben az állapotban különösen nagy figyelmet kell fordítani a tudatos, egészséges étkezésre akár vegyes táplálkozást folytató, akár vegetáriánus kismamáról van szó.



JAHN FERENC  
**DÉL-PESTI  
KÓRHÁZ**

# AZ ÖN EGÉSZSÉGE A MI HIVATÁSUNK



- Jahn Ferenc Dél-pesti Kórház  
Közhasznú Alapítvány
- Adószám: 18014871-1-13
- Felajánlása lehetővé teszi, hogy betegeink ellátásához **minél korszerűbb műszereket vásárolhassunk**, az elavult technikai eszközöket **újakra cseréljük**, illetve **új gyógyító eljárásokat** és ellátási formákat vezessünk be. Támogatását köszönjük!

## A KÓRHÁZ VEZETŐI

Főigazgató  
**Dr. Ralovich Zsolt**  
+36 1 289 6395

Mb. Gazdasági Igazgató  
**Szabó Krisztina**  
+36 1 289 6265

Orvosigazgató  
**Dr. Dobosi Zsolt**  
+36 1 289 6270

Ápolási igazgató  
**Molnár Beatrix**  
+36 1 289 6301

Igazgatási, jogi és minőségügyi  
főigazgató helyettes  
**Dr. Török Árpád**  
+36 1 289 6423

Stratégiai igazgató  
**Dr. Molnár-Gallatz Zsolt**  
+36 1 289 6475

## KÖZPONTI TELEPHELY

1204 Budapest, Köves u. 1.  
+36 1 289 6200

## OSZTÁLYOK

### ANESZTEZIOLÓGIAI ÉS INTENZÍV BETEGELLÁTÓ OSZTÁLY

+36 1 289 6200/1371  
Osztályvezető főorvos  
**Dr. Hoffmann Csaba**

### I. BELGYÓGYÁSZATI OSZTÁLY – KARDIOLÓGIA ÉS ANGIOLÓGIA

+36 1 289 6274  
Osztályvezető főorvos  
**Dr. Lippai József**

### II. BELGYÓGYÁSZATI OSZTÁLY – GASZTROENTEROLÓGIA

+36 1 289 6200/1572  
Osztályvezető főorvos  
**Dr. Sahin Péter**

### III. BELGYÓGYÁSZATI OSZTÁLY – ENDOKRINOLÓGIA, ANYAGCSERE ÉS DIABETOLÓGIA

+36 1 289 6200/1156  
mb. Osztályvezető főorvos  
**Dr. Takács József**

### FÜL-ORR-GÉGÉSZETI ÉS FEJ-NYAKSEBÉSZETI OSZTÁLY

+36 1 289 6200/1234  
Osztályvezető főorvos  
**Dr. Csákó László**

### IZOTÓPDIAGNOSZTIKAI ÉS TERÁPIÁS RÉSZLEG

+36 1 289 6358  
Részlegvezető főorvos  
**Dr. Sárközi Ágnes**

### KÖZPONTI LABORATÓRIUM

+36 1 289 6318  
mb. Osztályvezető főorvos  
**Dr. Dobos Andrea**

### KÖZPONTI RADIOLÓGIA

+36 1 289 6331  
Osztályvezető főorvos  
**Dr. Bohák Ágnes**

### NEONATOLÓGIAI INTENZÍV CENTRUM

+36 1 289 6200/1124  
Osztályvezető főorvos  
**Dr. Csáthy László**

### NEUROLÓGIAI OSZTÁLY

+36 1 289 6200/1177  
Osztályvezető főorvos  
**Dr. Rózsa Csilla**

### PATHOLÓGIAI OSZTÁLY

+36 1 289 6200/1568  
mb. Osztályvezető főorvos  
**Dr. Schönleber Julianna**

### PSZICHIÁTRIAI GONDOZÓ

+36 1 289 6489  
Gonozóvezető főorvos  
**Dr. Hoser Ildikó**

### I. PSZICHIÁTRIAI ÉS PSZICHIÁTRIAI REHABILITÁCIÓS OSZTÁLY

+36 1 289 6200/1610  
Osztályvezető főorvos  
**Dr. Gazdag Gábor**

### II. PSZICHIÁTRIAI ADDIKTOLÓGIAI REHABILITÁCIÓS OSZTÁLY

+36 1 289 6482  
mb. Osztályvezető főorvos  
**Dr. Molnár Beáta Hedvig**

### III. PSZICHIÁTRIAI REHABILITÁCIÓS OSZTÁLY

+36 1 289 6200/1441  
mb. Osztályvezető főorvos  
**Dr. Balogh Csilla**

### SEBÉSZETI-ÉRSEBÉSZETI OSZTÁLY

+36 1 289 6399/1266, 1241  
Osztályvezető főorvos  
**Dr. Kovács János Balázs**

### SÜRGŐSSÉGI BETEGELLÁTÓ OSZTÁLY

+36 1 289 6367  
Osztályvezető főorvos  
**Dr. Balla Rozália**

### SZEMÉSZETI OSZTÁLY

+36 1 289 6200/1222  
Osztályvezető főorvos  
**Dr. Cibere Katalin**

### SZÜLÉSZETI-NŐGYÓGYÁSZATI OSZTÁLY

+36 1 289 6200/1136  
Osztályvezető főorvos  
**Dr. Garamvölgyi Zoltán**

### TÜDŐGONDOZÓ ÉS ERNYŐSZŰRŐ ÁLLOMÁS

+36 1 289 6200/1449  
Gonozóvezető főorvos  
**Dr. Hangonyi Csilla**

### UROLOGIAI OSZTÁLY

+36 1 289 6200/1174  
Osztályvezető főorvos  
**Prof. Dr. Tenke Péter**

## CSEPELI TELEPHELY

1211 Budapest, Déli u. 11.  
+36 1 278 2060

**Dr. Mező Róbert**  
Csepeli telephely vezetéséért  
felelős orvosigazgató  
helyettes

## OSZTÁLYOK

### I. KRÓNIKUS BELGYÓGYÁSZATI OSZTÁLY, I. REHABILITÁCIÓS OSZTÁLY

+36 1 278 2060/3212  
Osztályvezető főorvos  
**Dr. Kovács Matild**

### II. KRÓNIKUS BELGYÓGYÁSZATI OSZTÁLY

+36 1 278 2060/3171  
Osztályvezető főorvos  
**Dr. Kiss Erika**

### KÖZPONTI REHABILITÁCIÓS OSZTÁLY

+36 1 278 2060/3101  
Osztályvezető főorvos  
**Dr. Mező Róbert**

## XX. KERÜLET, ADY ENDRE UTCAI SZAKRENDELŐ

1201 Budapest, Ady Endre u. 1.  
+36 1 421 4020

**Dr. Kökény Zoltán**  
Járóbeteg-ellátásért felelős  
orvosigazgató helyettes

## GYÁLI SZAKRENDELŐ

2360 Gyál, József Attila u. 1.  
+36 29 340 246

**Dr. Kökény Zoltán**  
Járóbeteg-ellátásért felelős  
orvosigazgató helyettes